Fiche rédigée, en octobre 2000, par le service d'hypertension artérielle de l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris), et le service de santé publique de la faculté Broussais Hôtel-Dieu (Paris). Ce texte a été relu par des patients et des infirmières spécialisées en éducation pour la santé.

Fiche d'information à remettre au patient

Sachez mesurer vous-même votre tension



Vous pouvez mesurer votre tension artérielle vous-même. C'est facile et utile à condition de bien le faire. Cette fiche est destinée à vous y aider. Elle vous explique comment faire, et vous signale les erreurs à ne pas commettre. Vous trouverez également dans ce document des explications sur votre pression artérielle, et l'intérêt de surveiller vous-même votre santé. Cette fiche a été rédigée par des médecins et des infirmières en collaboration avec des patients.

Pourquoi mesurer soi-même sa tension ?

Votre tension varie tout au long de la journée et en fonction de vos activités. Ainsi, votre tension au repos n'est pas la même que pendant un effort. C'est pourquoi, votre niveau de pression artérielle n'est pas

toujours facile à préciser. Une ou deux mesures réalisées de temps à autre ne suffisent pas pour bien définir votre niveau de pression artérielle. Il est préférable de multiplier le nombre de mesures. C'est l'intérêt de l'automesure qui permet d'effectuer un grand nombre de mesures.

Pour la surveillance de votre santé, l'automesure de la pression artérielle est utile :

- Pour aider votre médecin à reconnaître si vous êtes hypertendu ou pas.
- Pour étudier l'efficacité de votre traitement et vérifier si votre tension est suffisamment contrôlée.

Choisissez un appareil de bonne qualité

Tous les appareils ne sont pas de qualité égale. Il en existe même qui peuvent donner des valeurs inexactes, (notamment ceux qui mesurent la tension au bout du doigt). Votre médecin ou votre pharmacien peuvent vous recommander un appareil de bonne qualité. Sachez qu'il existe des appareils recommandés par la Société française d'hypertension artérielle (pour les connaître consultez le site Internet < http://www.automesure.com >).

En pratique, comment faire ?

Commencez par **lire le mode d'emploi** de votre appareil ou **faites-vous montrer son fonctionnement** par une infirmière ou votre médecin. Ensuite :

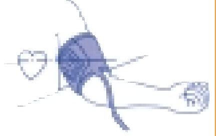


1° Installez l'appareil sur une table.

2° Asseyez-vous confortablement.

3° Reposez-vous cinq minutes environ.

4° Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.

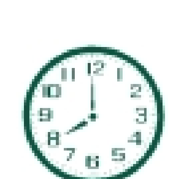


5° Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur, (c'est-à-dire au niveau de votre poitrine à hauteur de votre sein). Il doit être fléchi, comme sur le dessin.

6° Une fois bien installé, actionnez la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage du brassard ne bougez pas et restez détendu.

Afin de bien vous familiariser avec votre appareil, n'hésitez pas à faire plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats.

Quand mesurer votre pression artérielle ?



- Le matin, avant le petit-déjeuner, (avant de prendre vos médicaments).
- Le soir, avant le coucher.

Le matin et le soir, répétez la manœuvre **3 fois de suite,** à une ou deux minutes d'intervalle.

Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle dans d'autres moments de la journée. Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin.

Les mesures s'effectuent pendant **3 jours de suite,** au minimum. Dans certains cas, plus longtemps. Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la durée adaptée à votre situation personnelle.

À quoi correspondent les chiffres mesurés ?

Vous avez souvent entendu parler de « prise de tension », il vaudrait mieux dire « mesure de la pression artérielle ». Cette mesure (automesure lorsque c'est vous-même qui mesurez votre tension) correspond à la pression de votre sang qui circule. Votre pression varie chaque seconde sous l'influence des battements de votre cœur. Le résultat de la mesure de la pression artérielle est exprimé par deux chiffres.



- **Le premier chiffre** correspond au moment où le cœur se contracte (ce moment est appelé systole). Le sang est poussé dans les artères et la pression est alors maximale : c'est la **« pression systolique ».**



- **Le second chiffre** correspond au moment où le cœur se relâche (diastole). Le sang n'étant plus poussé dans les artères, la pression diminue jusqu'à une valeur minimale : c'est la **« pression diastolique ».**

Votre résultat de pression est souvent exprimé sous la forme « douze/huit », par exemple. **L'unité de mesure** de pression artérielle actuellement admise est **le millimètre de mercure.** Il est donc préférable de dire, pour l'exemple précédent, 120/80 millimètres de

mercure (mmHg). C'est avec la même unité que votre appareil affiche le résultat de votre mesure tensionnelle.

Que faire de tous ces chiffres ?



Notez, mémorisez, archivez tous les résultats de vos mesures en mentionnant bien **dans un cahier ou un agenda la date, l'heure, et le traitement en cours.** L'utilisation d'un appareil équipé d'un système d'enregistrement est préférable, car dans ce cas les relevés sont automatiques.

Si vous faites 3 mesures chaque matin et chaque soir pendant 7 jours, vous disposez de 42 mesures. Votre médecin étudiera ces chiffres en détail et en calculera la moyenne.

Attention, n'éliminez pas certaines mesures sous prétexte qu'elles vous paraissent trop élevées. C'est votre médecin qui fera cette analyse.

Quelle est la pression artérielle normale ?

Votre médecin est le mieux placé pour vous indiquer si votre tension est satisfaisante ou pas.

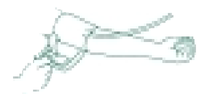
Chez votre médecin, la pression artérielle mesurée avec un tensiomètre classique est considérée comme normale lorsqu'elle est **inférieure à 140/90 mmHg**.

À domicile avec un tensiomètre électronique, la pression artérielle est un peu plus basse : la moyenne de vos mesures doit être **inférieure à 135/85 mmHg** pour être considérée comme normale. Ces normes ont été

définies par des experts (la Société française de l'hypertension artérielle et l'Agence nationale de l'accréditation et de l'évaluation en santé)[1-3].

Attention, les tensiomètres électroniques ne vous conviennent peut-être pas. C'est le cas :

- **Si votre bras est gros :** le brassard de votre appareil peut ne pas être adapté et être à l'origine de faux résultats. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.
- **Si votre cœur est irrégulier :** les arythmies (irrégularité des battements du cœur) sont susceptibles d'être à l'origine de valeurs fausses pour les appareils électroniques.
- **Pour les enfants :** Il n'y a pas de normes définies pour cette technique de mesure.



Quelques conseils

Lorsque votre médecin vous recommande de mesurer votre tension avec un appareil à mémoire, **ne prêtez pas votre appareil** : dans ce cas des chiffres qui ne seraient pas les vôtres viendraient fausser l'analyse.

Ne changez pas votre traitement vous-même en fonction des résultats des mesures. **Prévenez votre médecin** de la situation.

Apportez régulièrement (une à deux fois par an) **votre appareil à votre médecin**, pour qu'il en vérifie la fiabilité.

1. Société française d'HTA, filiale de la Société française de cardiologie, rédaction mars 1998. Note sur les appareils pour la mesure de la pression artérielle en milieu médical. HTA-Info 1998; 3: 12-13.

2. Asmar R, Zanchetti A. Guidelines for the use of self-blood pressure monitoring : a summary report of the first international consensus conference J Hypertens 2000 ; 18 (5) : 493-508.

3. Anaes. Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations cliniques et données économiques, avril 2000.